



Rumpsteak mit Rotweingemüse



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 40 min

 Aktivzeit: 40 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 4 Rumpsteaks vom Schweizer Rind (à ca. 200 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 3.75 dl Rotwein
- 1 Gewürznelke
- 5 Pimentkörner
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 rote Peperoni
- 3 Zweige Thymian
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 1.5 EL Ahornsirup

Nährwerte

1 Portion (ohne Polenta) enthält ca.:

- 370 kcal
- 45 g Eiweiss
- 9 g Kohlenhydrate
- 13 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Rindfleisch für natürliches Eisen.

Schweizer Rindfleisch enthält viel hochwertiges Eiweiss, Vitamin B₁, B₂, B₆, B₁₂ sowie Zink und Selen.

Zubereitung

- 1 Rumpsteaks ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in der Hälfte der Butter glasig dünsten. Mit dem Rotwein ablöschen. Nelke und Piment zugeben und bei starker Hitze auf einen Drittel des Volumens einkochen lassen.
- 3 Frühlingszwiebeln und Peperoni putzen, grob schneiden und in der restlichen Butter anbraten. Rotweinreduktion durch ein Sieb dazugiessen, Thymian zugeben und bei milder Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 Olivenöl in eine Pfanne mit schwerem Boden (vorzugsweise aus Gusseisen) geben und erhitzen. Rumpsteaks darin von beiden Seiten 1–2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze nochmals je 2–3 Minuten weiterbraten.
- 5 Rotweingemüse mit Ahornsirup abschmecken und zum Rumpsteak servieren.